

**«Утверждаю»:**  
**директор ДЮСШ «Дзюдо-88»**

\_\_\_\_\_ **В.В. Смолин**

**30 августа 2015 г.**

## **Инструкция по обеспечению и соблюдению правил техники безопасности при осуществлении учебно-тренировочного процесса АНО ДО ДЮСШ «Дзюдо-88» (ДЮСШ)**

В целях предупреждения травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться санитарными правилами содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, правилами соревнований по дзюдо и Уставом ДЮСШ.

Запрещается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом, не имеющих медицинского допуска (справка от врача), не прошедших врачебно-диспансерного обследования, а так же не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, или прибывших на учебно-тренировочные занятия или соревнования без разрешения врача после перенесенных травм и заболеваний.

### **Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:**

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка ДЮСШ;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивных залах и других помещениях ДЮСШ;
- проводить занятия с учащимися в соответствии с расписанием, разработанным и утвержденным администрацией ДЮСШ;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- прибыть в ДЮСШ за 30 мин до начала занятий;
- вести учет посещения учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок о допуске к занятиям, заверенных подписью врача и печатью, а так же прохождением регулярных обследований во врачебно-физкультурном диспансере.

### **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:**

- занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором ДЮСШ;
- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- занятия должны проходить под руководством тренера или инструктора;
- при выполнении приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.

- при падении на татами УКЕ (падающий) использует приемы самостраховки (группировка и т.п.) и не должен выставлять руки для упора о татами при падениях;
- за 10-15 мин до начала тренировочного поединка дзюдоисты должны выполнить интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные, плечевые суставы и др.
- во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

### **Тренер-преподаватель должен:**

- систематически проводить разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях и добиваться исполнительской дисциплины, точного выполнения своих указаний;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов (действий).

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение друг к другу; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых гендерных особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных к ним и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с учащимися в не помещений ДЮСШ (открытые площадки, бассейн и т.п.) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, внутренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

### **Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:**

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия условий занятий санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
- немедленно прекращать занятия и применять меры к охране здоровья занимающихся при существенных (форсмажорных) и др. изменениях условий для занятий (отопление, освещение и т.д.)

**Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:**

- приходить на занятия только в дни и часы, установленные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, строго соблюдать требования правил соревнований и учебно-тренировочных занятий по дзюдо;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин. после окончания учебных занятий.

**Неукоснительные правила для занимающихся:**

- уметь правильно падать и группироваться (приемы самостраховки);
- при отработке бросков и во время учебно-тренировочных поединков, страховать партнера (УКЕ), гася удар его тела о покрытие, держать его за рукав в момент падения;
- при выполнении беговых и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении - бегать по периметру зала против часовой стрелки, а прыгать и кувыркаться от дальней стены к выходу. Возвращаться на исходную позицию строго по краю татами;
- никогда не сидеть на краю татами спиной к его середине, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону;
- болевые и удушающие приемы проводить плавно, без рывков;
- не оставлять на татами металлические и др. предметы (гири, гантели, штанги и т.п.).

**Категорически запрещается:**

- в спортивном поединке запрещено бросать противника на голову, падать на него всем телом и проводить запрещенные действия в соответствии с правилами соревнований по дзюдо;
- наносить удары руками, ногами, головой;
- захватывать за пальцы, волосы, уши, лицо;
- проводить болевые приемы на локтевой сустав рывком;
- выкручивать руки и ноги;
- проводить приемы и любые действия после команды «Матэ» (стоп);
- запрещается носить скрыто или открыто колющие предметы на одежде или в карманах спортивной одежды (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и др. металлические предметы), а так же бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее.

**Составил: ст. тренер ДЮСШ «Дзюдо-88»**

**В.В. Смолин**

**С инструкцией ознакомлен:**

**Кузьмин Максим Александрович**

\_\_\_\_\_

**Курицын Алексей Александрович**

\_\_\_\_\_

**Гомыров Виктор Анатольевич**

\_\_\_\_\_

**Кучерявый Артем Игоревич**

\_\_\_\_\_

**Ибрагимов Замир Федикович**

\_\_\_\_\_

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"